

Aging and your Skin





Dr. Colin Hong
洪嘉良醫生

Co-Founder & Chief Medical Officer
聯合創始人&首席醫學官，Skinopathy膚源



Dr. Hannah Chan
陳暎曦醫生

Chief Operations Officer
首席運營官，Skinopathy膚源



關於皮膚的有趣事實

- 皮膚是人體最大的器官。
- 成年人平均有約21平方英尺的皮膚，重9磅，皮膚中包含超過11英里的血管。
- 每個人平均大約有3億個皮膚細胞。
- 皮膚扮演著非常重要的角色，比如調節體溫，保護身體免受外部惡劣環境的侵害。
- 皮膚的變化可以反映出潛在的健康問題



討論話題

皮膚基礎

隨著年齡增長，我們的皮膚會發生什麼變化？

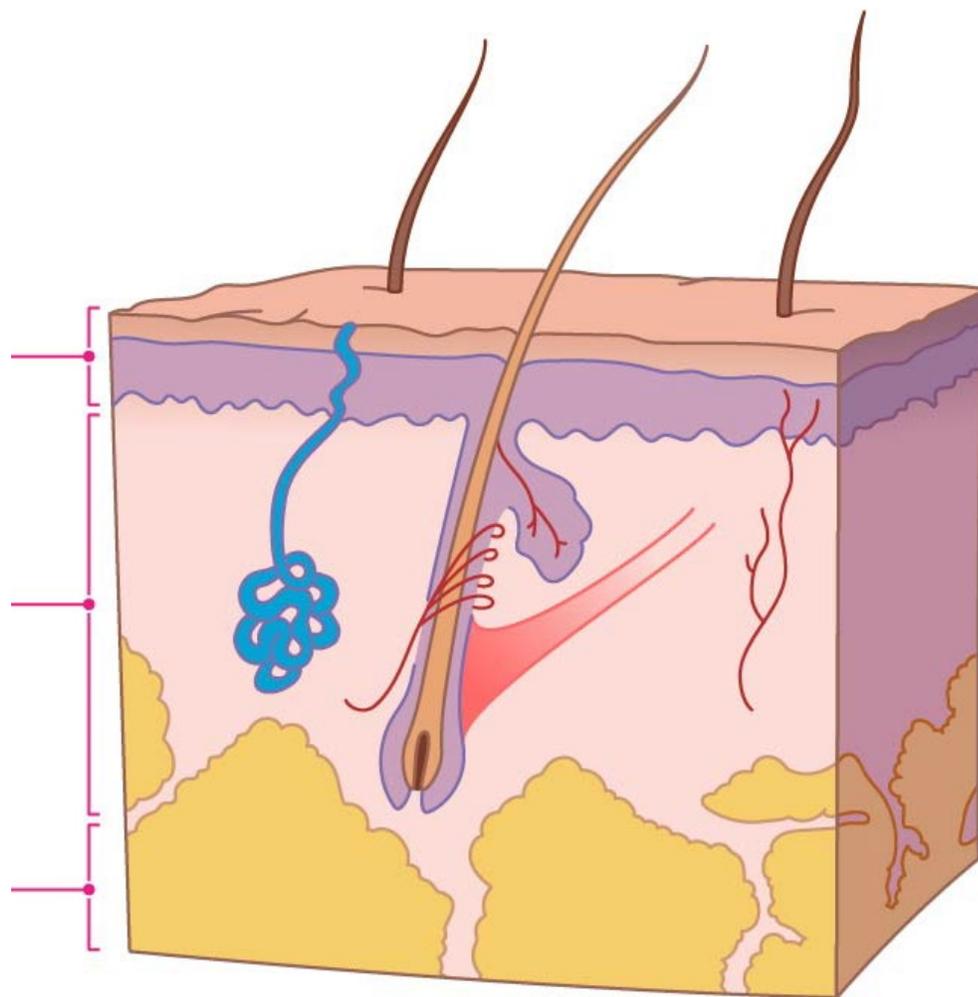
常見的皮膚問題

腫塊、斑點和其他症狀——它們危險嗎？

保持皮膚健康的小貼士

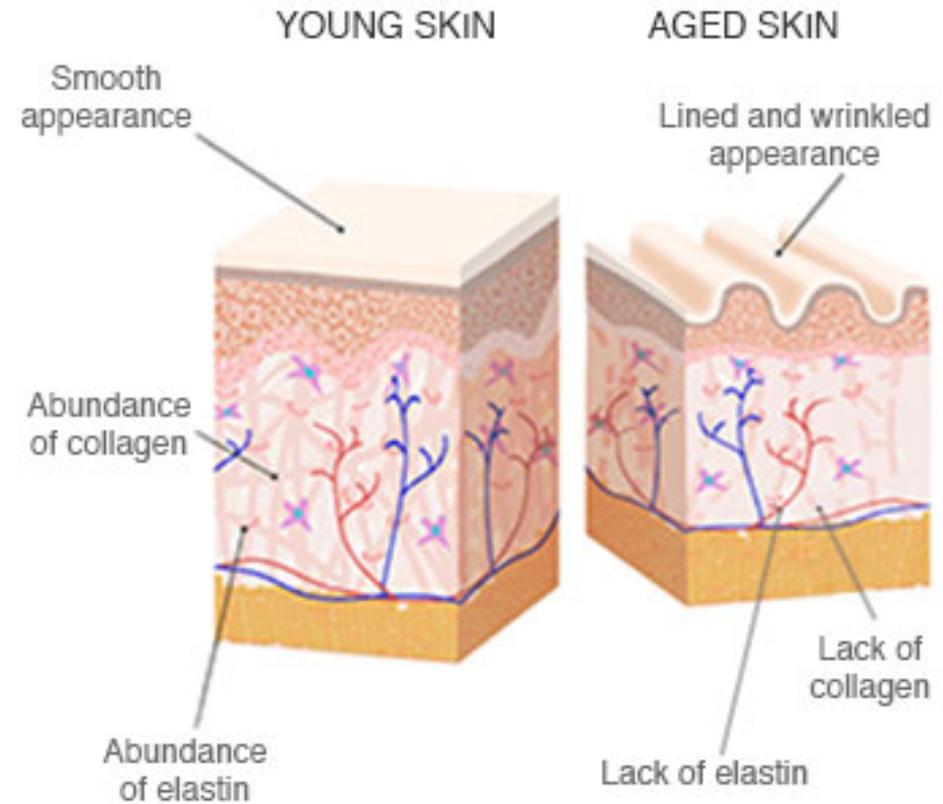
皮膚結構

- 表皮
 - 皮膚的表層和可見層
 - 保護你的身體不受外界環境的影響
- 真皮
 - 汗腺，產生保持皮膚柔軟的油脂
 - 頭髮生長的地方
 - 把血液和營養帶到皮膚表層
- 皮下組織
 - 控制體溫
 - 提供保護作用的緩衝層
 - 能量儲存



皮膚會發生怎樣的變化？

- 皮膚功能減弱50-60%
- 三層皮膚都變薄了
- 皮膚各層之間和各層內部的支撐結構減少了
- 屏障功能受損
- 皮膚變得更加脆弱
- 出現更多的表情紋





面部皺紋

- 皺紋和深層面部皺紋是皮膚深層變化的結果
- 中層皮膚的變化——導致皮膚缺乏彈性和水分
- 皮膚深層脂肪墊的減少——讓皮膚隨著年齡增長而出現鬆弛

乾燥症和皮膚乾癢

- 油脂腺分泌的保護性油脂減少
- 皮膚變得越來越乾燥
- 乾燥症——皮膚开始出现龜裂，皮膚屏障受損



皮膚出現瘀青和裂痕

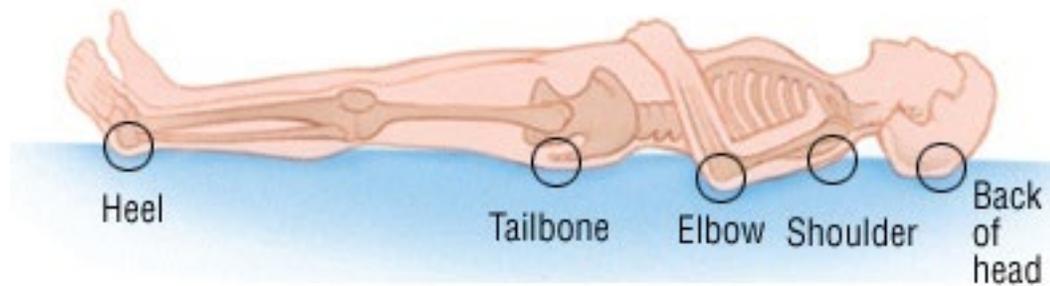
- 表皮層和真皮層之間的支撐結構的流失使你的皮膚容易出現瘀傷和裂痕
- 脂肪的減少會導致皮膚變薄，對血管的保護作用也變弱
- 血管也會變得更加脆弱，導致更多皮下瘀傷和出血
 - 服用血液稀釋劑的患者會出現組織間出血更多的症狀



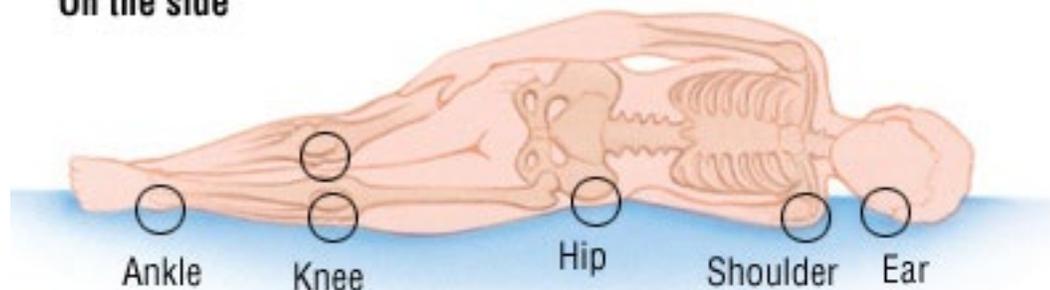
褥瘡

- 對某些患者來說——失去行動能力讓他們面臨壓瘡和受傷的風險
- 這些症狀通常發生在骨性突起上，通常是由於長期壓力，或壓力伴隨著剪切力和摩擦力引起的
- 由於皮膚變薄，很難愈合，如果不及時預防或傷口無法愈合，這些傷口還會繼續惡化
- 對於那些行動不便的患者，幫助他們至少每兩小時變換一次體位，對預防這樣的損傷很重要

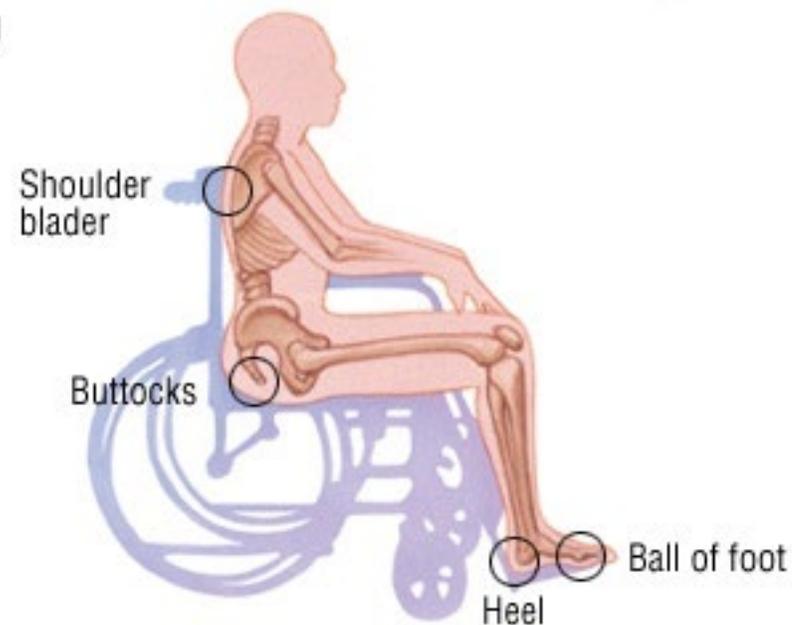
On the back



On the side

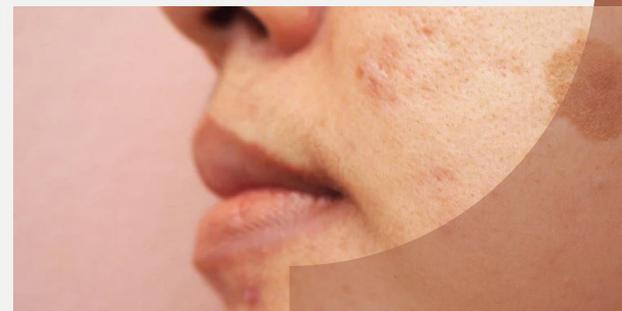


Sitting



常見的 皮膚問題

- 黃褐斑
- 玫瑰痤瘡
- 皮脂增生
- 老年斑





黃褐斑

- 主要發生在女性身上
- 常見於中年女性——是一種慢性及復發性疾病
- 常見於面部——隨著年齡增長也可能發生在身體其他部位

常見成因

- 遺傳——黑色素增多
- 激素——育齡婦女——口服避孕藥後，懷孕，更年期或激素替代療法造成的黃褐斑

蝴蝶痤瘡

- 常導致面部發紅和紅血絲
- 有時出現小的紅色膿包
- 常發生於受到刺激之後：
 - 熱飲和辛辣食物
 - 紅酒和其他酒精飲料
 - 極端溫度
 - 情緒
- 風險因素
 - 女性
 - 曬傷的淺色皮膚
 - 吸煙史





皮脂增生

- 皮脂線腫大
 - 常見於面部和胸口
 - 1-3毫米的灰黃色小凸起
- 隨著年齡增長，男性荷爾蒙循環發生變化導致的
- 良性增生

- 治療
 - 冷凍治療、激光、刮除或手術切除
 - 異甲羟色胺适用于大面积患者

老年斑(曬斑)



風險因素

- > 30 歲
- 男性
- 淺色皮膚
- 多年日曬累積
- 其他環境因素
 - 空氣污染
 - 吸菸

腫塊，斑點和其他症狀 ——它們危險嗎？

- 黃斑瘤
- 皮脂角化病
- 皮膚癌



黃斑瘤

- 眼瞼周圍長出黃色斑塊
- 由脂肪膽固醇組成，長在皮膚下面
- 與膽固醇含量（高膽固醇血症）無關



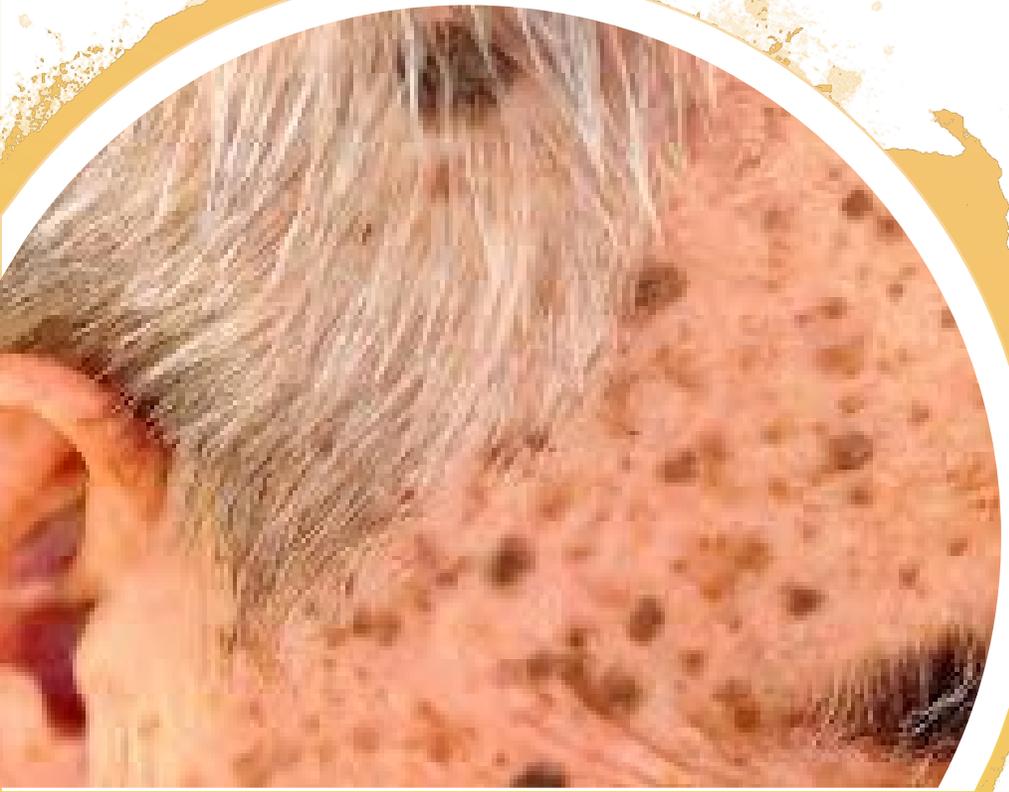


皮脂角化病

- 50歲以後發病
- 邊界分明的圓形或橢圓形病變
- 典型的黏質外觀
- 常為淺棕色、深棕色或黑色
- 有時會出現刺激、瘙癢，導致疼痛和出血

治療

- 良性——不需要治療
- 冷凍療法
- 刮除
- 電乾燥法
- 手術切除



皮膚癌

病因

- 累積日曬和曬傷
- 慢性刺激
- 淺色皮膚
- 遺傳

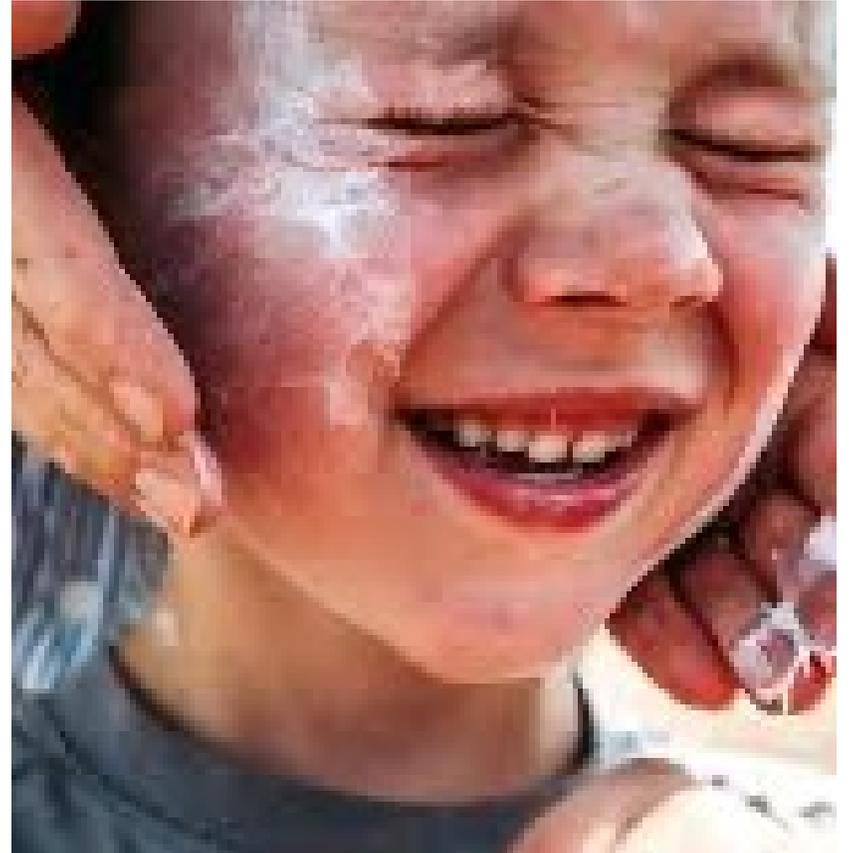
皮膚癌的信號

- 出血或結硬皮
- 瘙癢、疼痛和無法癒合的潰瘍
- 皮膚癌的幾個要素
 - 不對稱
 - 邊界不規則
 - 顏色變化
 - 直徑 >5mm
 - 變大



如何保持皮膚年輕、健康、安全

1. **日常防曬**——遮蔭，使用物理防曬（例如，穿長袖衫、寬沿帽、墨鏡），使用SPF>30的防曬霜。
2. **不要美黑**——美黑會讓你的皮膚過早衰老，無論是天然美黑還是人工美黑，有害的紫外線都會加速皮膚老化。
3. **戒菸**——吸菸加速皮膚衰老，引起皺紋，導致膚色暗黃。
4. **避免重復的面部表情**——多年反復收縮同一塊肌肉會產生永久性的皺紋。戴墨鏡，以防止斜視和皺紋的產生。
5. **健康均衡的飲食**——新鮮的水果和蔬菜可以幫助預防讓皮膚過早老化的損傷，同時提供微量元素幫助皮膚修復。





6. **少喝酒**——酒精使皮膚脫水，看起來顯老。
7. **堅持鍛鍊**——研究表明，適度的運動可以改善血液循環，增強免疫系統，從而使皮膚看起來更年輕。
8. **溫和清潔皮膚**——過度摩擦會刺激皮膚，加速皮膚老化。
9. **日常保濕**——潤膚乳幫助皮膚縮水，讓皮膚看起來更年輕。
10. **避免使用引起刺痛或灼燒感的護膚品**——如果你的皮膚感到刺痛或灼燒，說明你的皮膚受到了刺激。刺激讓皮膚看起來更老。
11. **如果你發現皮膚發生了任何變化，或是新的斑點沒有消失，不要拖延！一定要聯繫你的醫生。**